மருந்தில்லா வைத்தியம்

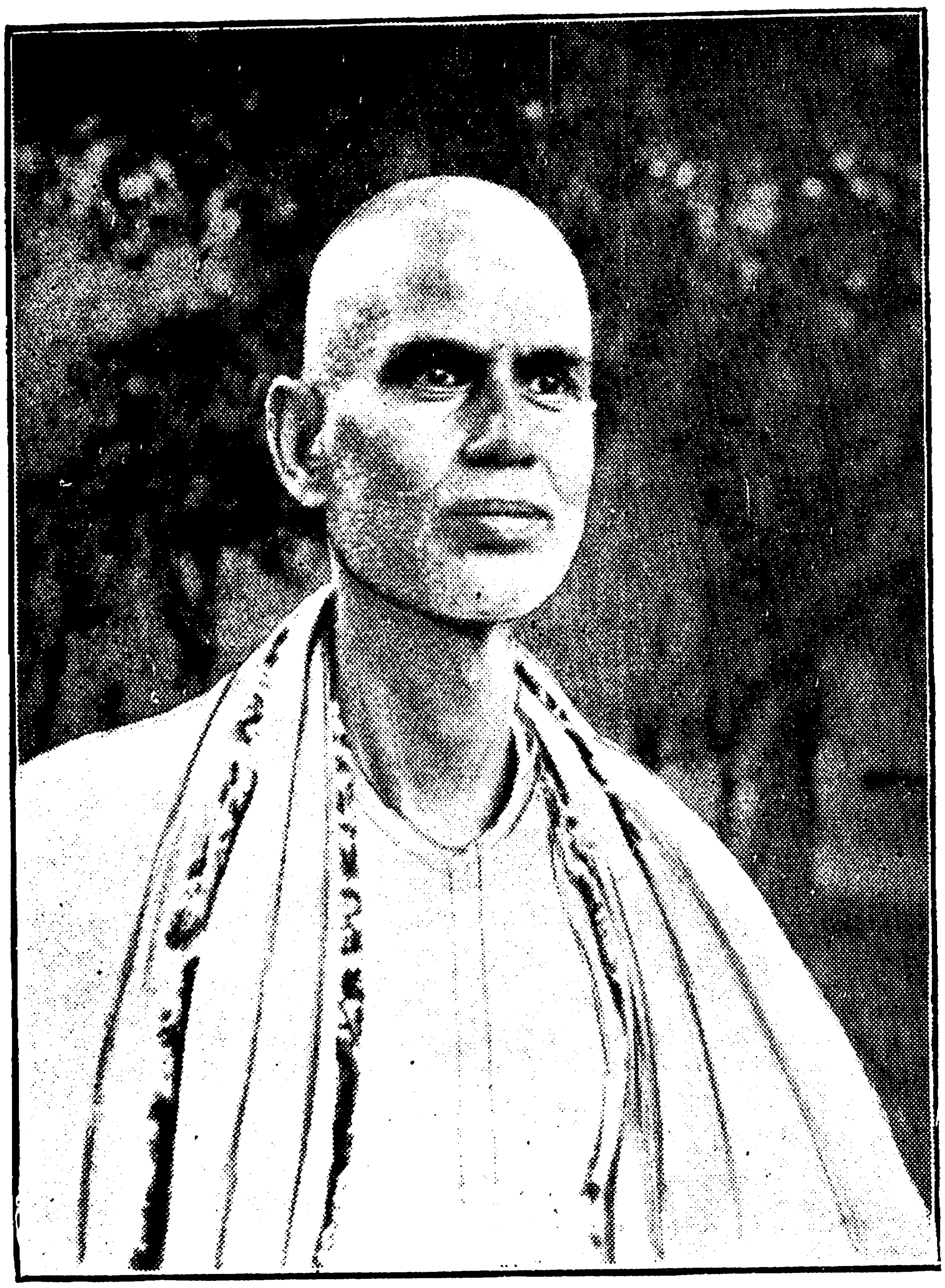
கி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி.ஏ., பி.எல்.

மூன்றாம் பதிப்பு.

இயற்கை இல்லம்
புதுக்கோட்டை

1936

விலை அணா 4.



நூலாசிரியர்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

மருந்தில்லா வைத்தியம்.

முதல் அத்தியாயம்.

நோய் அறிதல்.

இயற்கை வைத்யமென்பது மருந்துகளை உட்கொள்ளாமல் நோய்கள் தீரப் பெறுதலாம். அதன் கூறுகள் இன்னின்னவை என்பது "பூர்ண சக்தி" என்னும் நூலின் துவக்கத்திலேயே கூறப்பட்டது. அவற்றில் ஜல வைத்தியம் தவிர மற்றெல்லாக் கூறுகளும் இதற்கு முந்திய நூல்களில் விவரித்தாய்விட்டது. இந்நூலில் நோய்களைத் தீர்ப்பதற்கான எல்லாவற்றையும் சொல்லுவோம்.

சிகிச்சை செய்யுமுன் 'நோயறிதல்' என்னும் ஒன்று செய்ய வெண்டுமென்று நினைக்கப்படுகிறது. இதில் இயற்கைக்கும் செயற்கைக்கும் அதிக வேற்றுமை யுண்டு. செயற்கை முறையில் நோயாளியைப் பலவிதமும் பரிசோதித்து, முடிவில் அவனுக்கு உண்டாயிருக்கும் நோய்க்கு நாமகரணம் செய்வது வழக்கம். அம்முறையில் நோய்களின் மாதிரிகள் ஆயிரக்கணக்கானவை யாகையால், இது அம் முறையில் முக்கியம். எல்லா நோய்களும் உண்மையில் ஒன்றே; அவற்றில் காணப்படும் அவகுணங்களுக்கேற்றபடி அவற்றில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேறு வேறு பெயர் இடப்படுகிறது; இந்தப்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

பெயர்களால் ஏமாந்துபோய், அவை உண்மையில் வேறு போல் சிகிச்சை செய்வதால் கேடே தவிர, நன்மை சிறிதும் கிடையாது.

ஏனென்றால், நோய்களெல்லாமும் இயற்கைக்கு மாறான செயல்களால் வருகின்றன. அச்செயல்கள் இன்னின்னவை என்பது இதன் முன் நூல்களில் கற்பிக்கப்பட்டது. அச்செயல்களால் உடம்பின் உருப்புக்கள் இயற்கை நிலையினின்றும் மாறிப் பழுதாகின்றன. அவற்றை மறுபடி இயற்கை நிலைக்குத் திருப்புவதே சிகிச்சையின் நோக்கமாயிருக்க வேண்டும். அதனால் நோய்கள் தாமே தீரும்; இப்படிச் செய்யும் சிகிச்சையே உண்மையான சிகிச்சையாகும்; மற்றவை போலிச் சிகிச்சைகளே ஆகும்.

ஆகையால் எந்நோயானாலும், அதன் குணங்களை உற்றுப் பார்த்து, அதற்கு நாமகரணம் செய்வது தவறே ஆகும்; இயற்கை வைத்தியர் அவ்வாறு செய்வதில்லை.

ஆனால், முன் 'உபவாஸ தத்துவம்' என்னும் நூலில் விவரித்தபடி, நோய்களில் இரண்டு படிக்கட்டுகள் உண்டு. இயற்கைக்கு மாறானபடி உண்ணுதல் முதலிய குற்றங்களால் உடம்பில் கசடுகள் குவிகின்றன: அவை நெருக்கமாகி, உயிருக்கு ஆதாரமான உருப்புகளிற்குள் புகுந்து, அதனால் அவற்றின் தினஸரித் தொழில்களில் தாழ்வு ஏற்பட்டுவிட்டால், அப்போது வரும் நோய்கள் ஆழ்ந்து நீடித்திருக்கும் தன்மையுள்ளன ஆம்; அதனால் அவற்றின் சிகிச்சை நீடித்த காலமாய்ச் செய்யவேண்டி வருவதும் தவிர, பூரண குணம்பெறுவதும் கடினமாகும். இவை அந்தர்முக நோய்கள் என்று கூறப்பட்டன. இவற்றில் சில ஆயுளைப் பறித்து உடலை மாய்க்கும் திறமையும் உள்ளன

Digitized By Roja Muthiah Research Library

வாம் ; 'க்ஷயம்,' பக்கவாதம், முதலியவை இப்படிப்பட்டன. இந்நோய்களில் இயற்கை முறைகள் நிச்சயமாய்ப் பயன் தருமென்று உறுதி கூற முடியாது; என்றாலும் இவற்றிற்கு இயற்கை முறைகளே சிறந்தவை.

இந்நோய்களுக்கு ஏதுவான உடற் கேடுகள் ஏற்படுமுன் வரும் நோய்கள் இலேசாகவும், இயற்கைப்படி நிற்பதால் எளிதில் குணப்படும் தன்மையுள்ளனவும் ஆகும். இந்நோய்கள் நல்ல உடம்பும், வலுவுள்ள உயிரும் உள்ளவருக்கே வரும், என்று அறியத்தகும் ; இப்படிப்பட்ட உயிரானது உடம்பைத் தானே சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் திறமையோடிருக்கும்; இந்நிலையில் உடம்பில் சுசடுகளின் சுமை பளுவாய் இராது; அவை உயிர்நிலைகளிற்குள் புகுந்தும் இரா. காய்ச்சல், புதிய இருமல், ஜலதோஷம் (சளி) முதலிய நோய்கள் இவ்வகையாம் ; இவை பகிர்முக நோய்கள் எனப்படும்.

அந்தர்முக நோய்கள் சாந்தமாகவும், பஹிர்முக நோய்கள் கடுமையாகவும், தோன்றும்; அதனால் மனிதர் ஏமாறுவதுண்டு; உண்மையில் முன்னவையே கடுமை; பின்னவை தான் இலேசானவை.

இயற்கைச் சிகிச்சைக்கு இந்தப் பகுத்தறிவே வேண்டும்; மற்றவை ஆகாதவை. அதாவது நோயானது அந்தர்முகமா, பஹிர்முகமா, என்று தெளிந்து, அதற்கேற்றபடிச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

இரண்டாவது அத்தியாயம்.

சூர்ய வைத்தியம்.

உடல் நலத்தைக் காப்பதற்கான உணவுகளில் சூரியனுடைய கதிர்கள் முக்யமானவை யென்று "பூர்ண சக்தி"யில் சொன்னோம். சூரிய வெளிச்சம் நன்றாய்ப் பாயாத வீட்டு அறைகளில் வாழும் பெண்டிருக்கே ஆயுளைப் பறிக்கும் நோய்கள் அதிகமாய் வருகின்றன; இதற்கு மாறாய், வெயிலிலேயே நின்று உழைத்துக் காலங்கழிக்கும் ஏழை மக்களிடம் அவ்வித நோய்கள் வருவதில்லை. ஆகையால் உயிருக்கு வலுவும் நீண்ட ஆயுளும் உடல் நலமும் வேண்டுவோர் வெயிலில் அதிக நேரம் இருக்கவும், நடமாடவும், வேலை செய்யவும் மெள்ள மெள்ளப் பழகி வரவேண்டும். அப்படி நன்றாய்ப் பழகும் வரை, கழுத்துக்கு மேற்பட்ட பாகத்தில் வெயில் படாதபடிப் பார்த்துக்கொள்ளத் தகும். வியர்வை வரும்வரை வெயிலில் காய்வது நலம்; அப்படிக்குப் பழக்கம் ஏற்பட்ட பின், வியர்வை கண்ட பின்பும் வெயிலில் இருக்கப் பழக வேண்டும். இது சூர்ய ஸ்நானம் எனப்படும். இது பிரதிதினம் காலையில் சுமார் எட்டு மணிக்குத் துவக்கிச் செய்யலாம்.

இப்படிச் செய்த பின், வியர்வை தணியவிடாமல், உடனே குளிர்ந்த தண்ணீரில் அழுக்குப் போகத் தேய்த்துக் குளித்தல் அவசியம். இதனால் உயிருக்கு வலு ஏற்படும். இதற்கு பிறகு மேருதண்ட ஸ்நானம் அல்லது நாபி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

காலை பத்துமணிக்கு மேல் வெயிலில் படுத்திருப்பது அதிக வியர்வையால் உடம்பை சுத்தம் செய்வதற்கு நல்ல முறை. உடல் மெலிந்தும் துர்ப்பலமாயும் உள்ளவர்கள் முதலில் முன் சொல்லிய முறையில் பழகி, அதனால் குணம் பெற்று, அதன் பின் இந்த முறையைப் பழகலாம். இதில் முகத்தைப் பச்சை நிறமுள்ள வாழையிலை, வாதாயிலை, முதலிய ஏதாவதொன்றினால் மறைக்க வேண்டும். மேலும் உடம்பில் வேறு ஏதாவது பாகம்—வயிறு, மார்பு, முதலியது—நோய்ப்பட்டிருந்தால், அதையும் அப்படியே மறைக்க வேண்டும். இடுப்புக்குக் கீழ்ப்பட்ட எல்லா பாகங்களையும் மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படிக்கு சுமார் ஒரு நாழிகை முதல் மூன்று நாழிகை வரை வெயிலில் கிடந்து, அப்பால் உடனே முன்குறித்த படித் தண்ணீரில் குளித்து சுத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். இந்தப்படி சூரிய ஸ்நானம் வாரம் மூன்று தடவைக்கு மேற்படாமல் செய்யலாம்.

சூரிய ஸ்நானம் அந்தர்முக நோயாளர்களுக்கு மிகவும் தேவையானது. ஆனால் காய்ச்சல் முதலிய பஹிர்முக நோய்களிலும் இது அபாயத்தை விலக்கி நலன் தரும். இந் நோய்களில் முன் சொல்லிய இரண்டாவது முறை சூரிய ஸ்நானமே ஏற்றதாகும்.

வெயில் இல்லாதபோதும், ஊழச் சதையால் பெருத்திருப்பவருக்கும், வேது பிடித்தல் நலமாகும்.

தேக முழுதுவதுக்கும் வேது பிடித்தல், தனித்தனி அங்கங்களில் ஒன்றொன்றுக்கு மட்டில் வேது பிடித்தல், ஆக இருவகை உண்டு. முதல் வகை விசேஷமாய்க் கொழுப்பும் ஊழச்சதையும் மிகுதியுள்ளவருக்கு மிகவும்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

அனுகூலம். முதுகின் பக்கத்தில் கனம், பாரிசவாயு, முதலிய சக்திக்குறைவுள்ள நோய்களுக்கும் அதனுல் நன்மையுண்டு. ஆனுல் இந்நோயாளிகள் சாந்தமான மாதிரியாகவே வேது பிடித்துக் கொள்ளவேண்டும். மிதமிஞ்சி வியர்க்கும் படி செய்துகொண்டால் அவர்கள் கெடுதி அடைவார்கள்.

வேது பிடித்தலாவது உடம்பினின்றும் வியர்வையை வெளிப்படுத்துவதற்காகும். சூர்ய ஸ்நானத்தின் கடைசி வகையில் கூட வியர்வை வெளிப்படுவது உண்டு. வியர்வையானது ஸம்ஸ்கிருதமென்ற வடமொழியில் ஸ்வேதம் எனப்படும்; வியர்வை யுண்டாகச் செய்தல் ஸ்வேதனம் எனப்படும். ஆகையால் வேது பிடிப்பதற்கு ஸ்வேதனம் என்று பெயர் வழங்குகிறது.

பூர்ணஸ்வேதனம், அதாவது உடம்பு முழுவதும் வியர்க்கச் செய்தல், என்ற ஸ்நானத்துக்கு ஒரு தனி மாதிரி கயிற்றுக் கட்டில் தேவை. இது சுமார் 30 அங்குல உயரம், 42 அங்குல நீளம், 21 அங்குல அகலம் இருக்கவேண்டும். நார்க்கயிற்றினுல் இடைவெளிகளுடன் பின்னியிருக்கவேண்டும். மேலும் சுமார் 20 அங்குலம் உயரமுள்ள பிரம்பு வளையங்களால் அமைத்த ஒரு கூடு கட்டிலின் மேல் இருக்கவேண்டும். இக்கூடு கட்டிலின் நீளத்தில் ஒரு புறத்திலிருந்து 30 அங்குலம் மட்டில்தான் இருக்கவேண்டும். கட்டிலின் கால்களைச் சுற்றிலும் பாய், கித்தான், பலகை, அல்லது துணியால் மறைவுசெய்திருக்கவேண்டும். மேற்கூட்டின் பேரில் நாலு பக்கங்களிலும் தொங்க, ஒரு கம்பளி அல்லது வேறு கெட்டியான துணி வேண்டும்.

வேது பிடிக்க நீரின் ஆவியை உண்டாக்க வேண்டும். இதற்கு பிரத்தியேகமான ஏனங்கள் தயார் செய்யப்படுகின்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

றன. இவை கரி அடுப்புகளின் பேரில் வைத்து, நீர் கொதித்து, வெளிக்கிளம்புவதற்கான குழாய்களால் கட்டிலின் கீழே ஆவி கொண்டு போகப்படும். அடுப்பைக் கட்டிலின் வெளிப்புறத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வேனங்கள் தேவையானால் அடியில் காணப்படும் விலாஸத்துக்கு எழுதலாம்.* ஆவிக்குழாய்களின் நுனிப்புறத்தை கட்டிலைச் சுற்றியிருக்கும் பாய் அல்லது கித்தானில் உள்ளே விட்டிருக்கவேண்டும். வேதுபிடிப்பவர் கட்டிலின் பேரில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, முழங்கால்களை மடக்கிக்கொண்டு இருக்கலாம். அல்லது அந்த மாதிரி கால்களை மடக்கிக் கொண்டே ஒருக்களித்துப் படுக்கலாம். மேலே சொல்லியபடி கூடுவைக்கப்பட்டிருந்தால், அக்கூட்டினால் மறைக்கப்படாத பக்கத்தில் தலையை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்; முகத்தை மறைக்காத படிக்கும், ஆவி சுலபமாக வெளிப்பட்டு வீணாகாதபடிக்கும், கூட்டின் மேற்புறமிருந்து நாற்புறமும் தொங்கும்படி போர்வையைப் போர்த்தவேண்டும். இதனுள் வேது பிடிப்பவர் கௌபீனம் தவிர வேறு வஸ்திரமன்னியிலிருக்க வேண்டும். ஆவியானது முக்கியமாக இடுப்பின் பின்புறம் தாக்கவேண்டும். தோள்களின் நடுவிலும் தாக்கும்படி செய்துகொள்ளலாம்; இதற்காக இரண்டு ஆவி ஏனங்களை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

---

* வைத்தியத்துக்குத் தேவையான தொட்டிகள், ஆவி-ஏனங்கள், வஸ்திக்குழாய்கள் முதலியன, புதுக்கோட்டை (S. I. R.) இயற்கை இல்லம், என்ற விலாஸத்துக்கு முன்பணத்துடன் எழுதினால் தயாரித்து அனுப்பப்படும். தொட்டி விலை ரூ. 8, ஆவிஏனம் ரூ. 8, வஸ்திக்குழாய் ரூ. 2-8-0.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

ஆவியானது சாந்தமாக வரும்படி வைப்பதே நல்லது. ஆனால் கடுமையான வலி முதலிய ஸங்கடங்களைப் போக்க, போதுமான கடுமையுடன் ஆவி உடம்பில் தாக்கும்படி செய்துகொள்ளலாம். பலக்குறைவான நோயாளிகள் மேலே சொல்லிய ஸமயம் தவிர வேறு எப்போதும் கடுமையான முறையாக வேதுபிடிக்கக்கூடாது. புதிதாய் வேதுபிடிப்பவர்கள் வியர்வை கிளம்பினவுடனேயே ஸ்வேதனத்தை நிறுத்திக்கொண்டு, பின்னுடி செய்யவேண்டிய நாபிஸ்நானம் முதலிய வைத்தியத்தை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். பழகினவர்கள் பின்னும் கால் அல்லது அரை நாழிகை ஸ்வேதனம் செய்து கொண்டு வெளிக்கிளம்பலாம். இப்படி செய்வதில், வியர்வை கிளம்பின முதல் ஒவ்வொரு நிமிஷத்துக்கு ஒரு முறை ஆசமனம் முதலிய குளிர்ச்சிக்கான முறையில் தண்ணீர் உட்கொள்வது யுக்தம். அப்படிச் செய்யாமல் போனால் சிலருக்கு மயக்கம் முதலிய கஷ்டங்கள் உண்டாகலாம். மயக்கம் உண்டானல், முகத்தின் பேரிலும் மார்பின் பேரிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தை பலமுறை லேசாக அடித்தால் குணமாகும்.

பூர்ண ஸவேதனத்திற்குப் பின் கட்டாயம் தேகமர்மங்களுக்கு குளிர்ச்சி செய்துகொள்ள நாபிஸ்நானம் முதலிய ஜல வைத்தியமுறைகள் செய்யவேண்டும். கடுமையானவலி முதலிய ஸங்கடந்தரும் பஹிர்முக நோய்களில் மாத்திரம் இடையில் தேவையான காலம் படுக்கையில் உடம்பை நாசித்துவாரங்கள் அடைபடாதபடி—கம்பளங்களால் நன்றாய் போர்த்துக்கொண்டு, படுத்திருந்து, ஸங்கடம் தணிந்தபின் மேற்கண்ட குளிச்சிக்கான முறைகளைக் கொள்ளலாம்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

அநேகமாய் 15 நாளுக்கு ஒருமுறை பூர்ண ஸ்வேதனம் போதும். வலி முதலிய ஸங்கடங்களுக்காக வேண்டுமானால் அதிகமாகச் செய்யலாம்.

தனித்தனி அங்கத்துக்கு வேது பிடிப்பது அங்கஸ்வேதனம் எனப்படும். நாற்காலியின்மேல் உட்கார்ந்தாவது, வேறு விதமாயாவது, முழு உடம்பையும் போர்த்துக்கொண்டு நோயின் இருப்பிடமாகிய பாகத்தின்மேல் ஆவியைத்தாக்கச் செய்துகொண்டு, ஏதாவது குணம் காணும் வரை ஸ்வேதனம் செய்யலாம். ஆனால் ஸ்வேதனத்தில் அரை நாழி கைக்கு மேற்பட்டால், அது முதல் இடையிடையே மேற்கண்டவாறு ஆசமனம் செய்துவரவேண்டும்.

வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது சுலபமான முறை. இது பாத-ஸ்நானம், மத்திய-ஸ்நானம், என்று இருவகையானது. பாத-ஸ்நானமாவது பாதங்களை வெந்நீரில் வைத்துக்கொள்ளுதல். மத்திய-ஸ்நானமாவது இடுப்பைமட்டிலாவது, இடுப்பு முதல் கீழுள்ள பாகங்கள் முழுமையுமாவது, வெந்நீரில் அமிழவைத்துக்கொள்வது. இவைகளில் உபயோகிக்கும் வெந்நீரில் வேறு சூடான வெந்நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடிக் கலந்து, ஸ்நானத்தின் சூடு குறையாதபடி செய்துவரவேண்டும். உடம்பைச் சுற்றிலும் கம்பளிகளைப் போர்த்துக்கொண்டால், இந்த ஸ்நானங்களாலும் ஸ்வேதனம் ஏற்படும்; அதாவது வியர்வை உண்டாகும். மேலே குறித்த நோயாளிகள் இவற்றை இவ்வாறு செய்யவேண்டும். ஸாமன்யமாய் இந்த ஸ்நானங்களின்முடிவில் ஸ்நான வெந்நீரில் குளிர்ந்த தண்ணீரை சிறிது சிறிதாகக் கலந்து, அதை மிதமான குளிர்ச்சியுள்ள நீராக மாற்றிக் கொண்டு, பின்னும் சில நிமிஷகாலம் சென்று,

2

Digitized By Roja Muthiah Research Library

உடம்பின் கதகதப்பு அடங்கினபின் ஸ்நானத்தை முடிக்க வேண்டும். ஆனால் ஸங்கடந் தருகின்ற பஹிர்முக நோய்களில் வென்னீரை இவ்வாறு குளிரச்செய்யாமலே ஸ்நானத்தை முடித்து, ஸங்கடம் சாந்தமாகும்வரை படுக்கையில் உடம்பைப் போர்த்துக்கொண்டு படுத்திருந்து, அப்பால் எழுந்து நாடிகளைச் குளிரச்செய்வதற்கான நாபிஸ்நானம் முதலியவற்றில் ஒன்றைச்செய்யலாம். வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுவலி இவற்றில் இம்முறை அனுகூலமாகும்.

மிகவும் துர்ப்பலமாயிருக்கும் நோயாளிகளுக்கு—முக்கியமாய் அவ்விதக் குழந்தைகளுக்கு—மேலே சொல்லியமாதிரி மத்திய-ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இத்துடன் சூர்ய ஸ்நானமும் செய்துவருவது நலம்.

மலக்குடல்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது அநேகமாய் எல்லா நோய்களிலும் முக்கியம். அசுத்தங்களால் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் குடல்களால் தேகத்தின் மத்திய பாகங்கள் கொதிப்படைந்து அப்போது காய்ச்சலை பஹிர்முகமாகக் கிளப்புவதற்குப் போதுமான சக்தி நாடிகளில் இல்லாமலு மிருந்தால் அந்தர்முகக் காய்ச்சல் ஏற்படும். அதினின்றும் பல ஆழ்ந்த நோய்கள் கிளைக்கலாம். அவை தீரவேண்டுமானால் மலக்குடல்களை நன்றாய் அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். இதற்கு வஸ்தி என்றமுறையானது மிகவும் நேர்த்தியானது. இதை அடியில் வர்ணிக்கப்படும் வகையாய்ச் செய்தால் சூடு ஸமப்படும். ஜீரண சக்தியும் நேர்த்தியாகும்.

புதிதாய்ப் பழகுவோருக்கு வஸ்தியானது இரண்டு பாகமுள்ளது. முதற் பாகம் வென்னீரினால் ஆகும். இதை வஸ்திக் குழாயினால் ஆஸனத்துவாரத்தின் வழியாகக் குட—

Digitized By Roja Muthiah Research Library

லுக்குள் செலுத்தி, சிறிது நேரம் அடிவயிற்றைத் தடவிக் கொண்டிருந்து, அதன்மேல் இரண்டாவது பாகம் வஸ்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். இரண்டாம் பாகம் குளிர்ந்த நீரினாலாகவேண்டும். இது குடலிற்குள் சென்று, முன்சென்ற நீருடன் கலந்து, மலத்தைக் கரைத்து, மலம் சுயமாய் வெளிக் கிளம்புவதற்கு சுமார் அரை நாழிகைப் பொழுது தாமதிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு பாகத்திற்கும் பட்டணம் படிக் கணக்கில் சுமார் அரைக்கால் படியளவு நீர் போதும்; அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருக்கலாம். இயற்கையாய் மலம் வெளியாகிவந்தால், குடல் காலியானபின்பு, குளிர்ந்த நீரை மட்டில் உட்கொண்டு, இதேமாதிரி வஸ்தி செய்ய வேண்டும்.

வஸ்தி செய்துகொள்வதில் பழக்கம் ஏற்பட்ட பின்பு, வென்னீரை விட்டு விட்டு, முழுவதும் குளிந்த நீரையே உபயோகித்து வஸ்தி செய்து கொள்ளுதல் நலமாகும்.

வஸ்திப் பாத்திரம் தரைமட்டத்துக்குச் சுமார் இரண்டடியுயரம் இருக்கவேண்டும்.

வஸ்தி எடுத்துக் கோள்ளும் விதம்.

மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டும், கால்களை மடக்கிக் கொண்டும், வஸ்திப்பாத்திரம் தொங்கவிட்டிருக்கும் சுவரண்டை நெருங்கவேண்டும்; பிறகு கால்களை நீட்டிப் பாதங்களைச் சுவரின் மேல் உயரமாகப் படியவைத்துக் கொண்டு, ஆஸனத்துவாரம் சுவற்றுக்கு சுமார் ஒரு சாண் தூரத்திற்குள் இருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். பலஹீனமாயிருந்தால், மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, கால்களை மடக்கிக் கொண்டபடியே வஸ்தி எடுத்து கொள்ளலாம்.

ROJA MUTHIAH
47, HOSPITAL STREET
KOTTAIYUR-623 106
P. M. DIST-INDIA

Digitized By Roja Muthiah Research Library

உபவாஸமிருக்கும் நாட்களில் குடலை சுத்தி செய்து கொள்ளுவது அவசியமாகையால், அப்போது தினம் வஸ்தி செய்து கொள்வது அவசியமாகும்; ஆனால் நீடித்த உபவாஸத்தின் கடைசி நாட்களில் வஸ்தி வேலை செய்யாமற்போகலாம்; அப்போது மட்டில் பின் சொல்லுகிறபடி செய்த கஷாயத்தை உட்கொண்டு சுத்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். இந்தக் கஷாயம் பனங்கற்கண்டு, உலர்ந்த திராக்ஷைப் பழம், சூரத்தாவாரை, இவற்றால் செய்யப்படுவது; இம்மூன்றில் சூரத்தாவாரை மிகவும் குறைவாயிருக்கவேண்டும் சுமார்; ஐம்பது இலைகளிருந்தால் போதும்; அதற்கு ஆறு பங்களவுத் திராட்சைப் பழமும், கசப்பு மாறுவதற்கான அளவு பனங்கற்கண்டும் வேண்டும். இந்தக் கஷாயம் சுமார் எட்டு அவுன்ஸ் நீரில் செய்து சாப்பிடலாம்; இப்படி இரண்டு, அல்லது மூன்று தினங்கள் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்.

மூன்றாவது அத்தியாயம்.

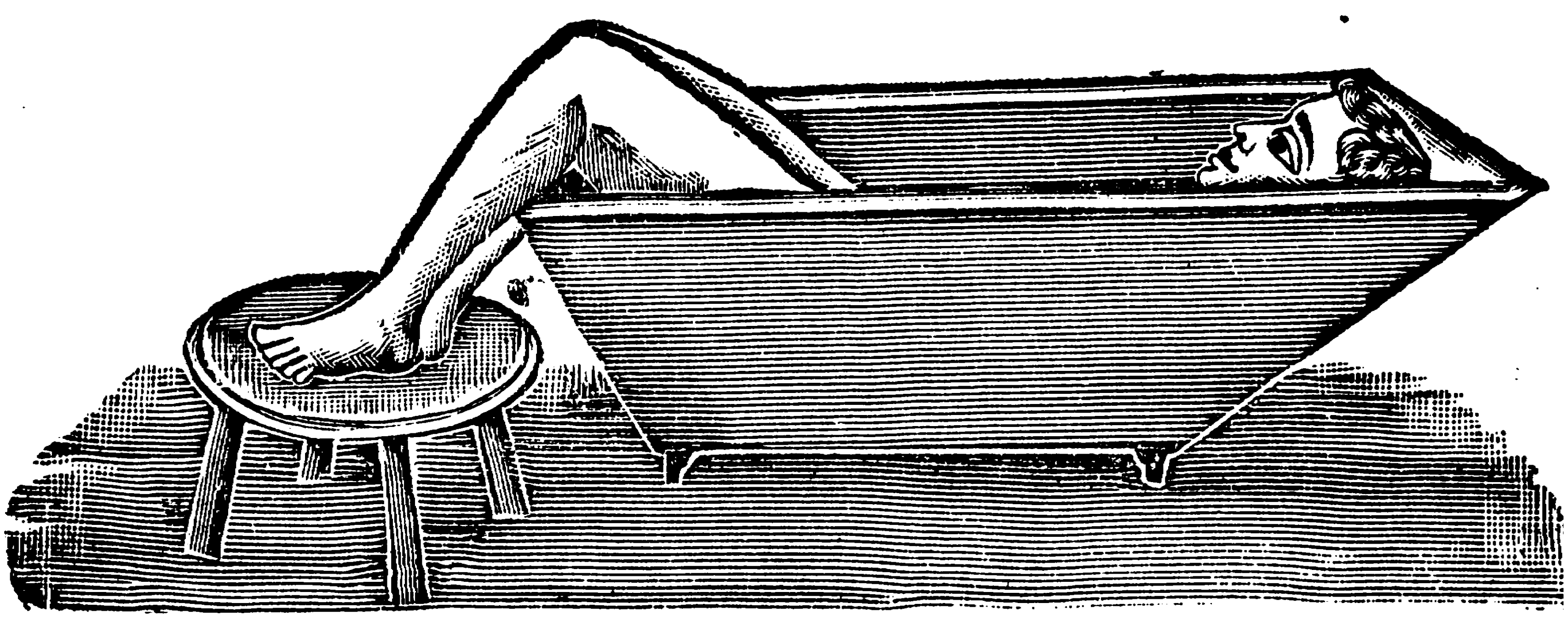
ஜல வைத்தியம்.

தேக உஷ்ணத்தை ஸமப்படுத்துவது இயற்கை வைத்தியத்தின் முக்கியப்பயன். இதற்குப் போதுமான சக்தியுமிருக்குமானால், குளிர்ந்த ஜலத்தினால் ஆகும் வைத்தியமே போதுமானதாக இருக்கும். சக்திக்குறைவுள்ளவர்கள் இதன் முன் அத்தியாயத்தின் முறைகளில் ஒன்றையும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

குளிர்ந்த ஜலத்தினாலாகும் வைத்தியமே ஜலவைத்தியம் எனப்படும். இதில் பலமுறைகள் அடக்கம். அவைகளை உபயோகிக்கும் நியமங்களைப் பின்னாடி சொல்லுகிறேன்.

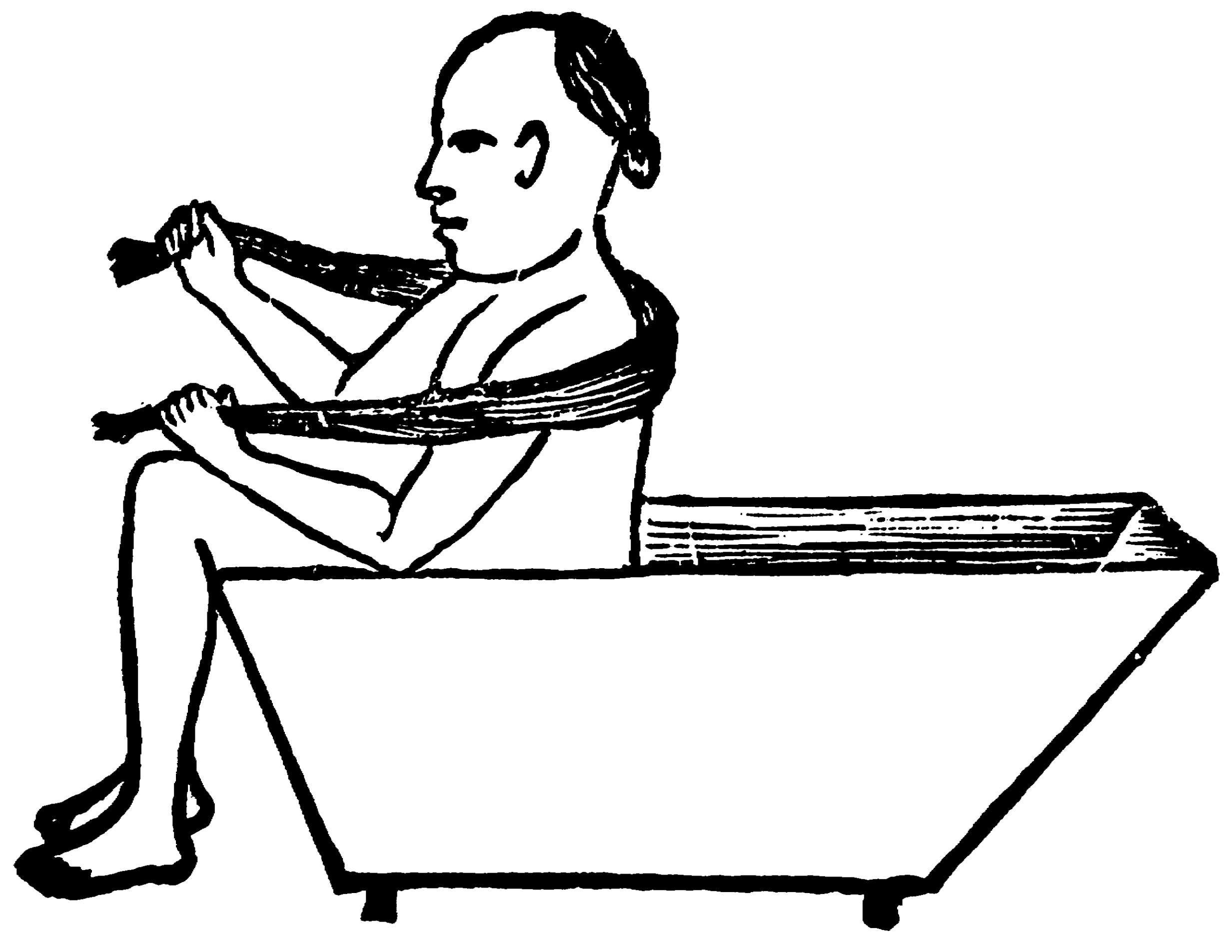
1. மேருதண்ட ஸ்நானம்.—இது தொட்டியில்லாமலும் செய்யக்கூடும். தொட்டியில் இந்த ஸ்நானம் செய்யும் முறையாவது: சுமார் 40 அங்குல நீளம் 10 அங்குல ஆழமுள்ள ஒரு தொட்டியினுள்ளே, அடிப்புறத்தில், சுமார் ஒரு விரல் கனத்துக்கு மடித்த ஈரத்துணியைப் பரப்பி, அதன்மேல் ஒரு படி குளிர்ந்த ஜலம்விட்டு, கால்களை வெளி



யே வைத்துக் கொண்டும், தலைக்குத் தேவையான உயரம் உள்ளே வைத்துக்கொண்டும், தொட்டியில் நெடுகே படுத்துக்கொண்டு, உடம்பு முழுவதையும் கால்களையும் நன்றாய் மறைக்கும்படி கம்பளிப் போர்வையைக் கழுத்துவரை போர்த்துக் கொண்டு, சுமார் 10 நிமிஷமிருக்கவேண்டும். இடையில், வேண்டுமானால், பின்னும் குளிர்ந்த தண்ணீர் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஸ்நானத்தின் இடையில் முடிவுவரை, சுமார் இரண்டு நிமிஷத்துக்கு ஒருதடவை, எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, ஒரு உலர்ந்த துவாலையின் இருதலப்புகளையும் இருகைகளாலும் பிடித்துக்கொண்டு, முதுகின்மேல்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

துவாலையைமேலும் கீழுமாயும், ஒருபக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கத்துக்கும், இழுத்துத் தேய்த்துக் குளிர்ச்சியை



மாற்றிக்கொண்டு, மறுபடி படுத்துக் கொண்டு, கம்பளியால் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். இதனிடையே தூக்கம் வந்துவிட்டால், விழிப்பு வரும்வரை அப்படி கிடக்கலாம். தூங்கி விழித்ததும், மேற்சொன்னபடி துவாலையால் முதுகை ஒரே தடவை தேய்த்துக் கொண்டால் போதும். பிறகு மார்பு, வயிறு, விலாப்பக்கங்கள், கழுத்து, இவற்றை நனைத்து அழுக்குப்போகத் தேய்த்துக் கழுவி, உலர்ந்த துணியினால் துடைத்துக்கொண்டு எழுந்து, முகம், தலை இரு புஜங்கள், இவற்றையும் அதேமாதிரி சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இதன் பிறகு இடுப்பிற்குக் கீழ்ப்பட்ட அங்கங்களையும் ஒன்றொன்றாய் இதேமாதிரி சுத்தஞ்செய்து துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பலக்குறைவுள்ளவர்களும் கைகால் குளிர்ந்து கூசுகிறவர்களும் இடுப்பின் மேற்பாகத்தை மட்டில் சுத்தம் செய்து கொள்வதோடு நிறுத்திக்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கொண்டு, கொஞ்ச நேரம் சென்று, கீழ் அங்கங்களை மேலே சொல்லியபடி சுத்தம் செய்யலாம்.

சாதாரண தேகபலமுள்ளவர்களுக்கு, இந்த ஸ்நானத்திற்காக தண்ணீர் மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கவேண்டும்; இதற்காகத் தண்ணீரை முன்னுடியே மண்பானைகளில் வைத்துக் குளிரச் செய்துகொள்ள வேண்டும். துர்ப்பலமானவர்களும் அதிகக் குளிர்ச்சி பொறுக்க முடியாதவர்களும் முதலில் தேவையான காலம் சாதாரணமான பச்சைத் தண்ணீரை உபயோகித்து வந்துப் பழக பழக மேன்மேலும் குளிர்ச்சியதிகமுள்ள தண்ணீரைக் கலந்து வந்து, கடைசியில், தேகபலம் அதிகமான பின்பு, நல்ல குளிர்ச்சியுள்ள தண்ணீரை உபயோகிக்க வேண்டும்.

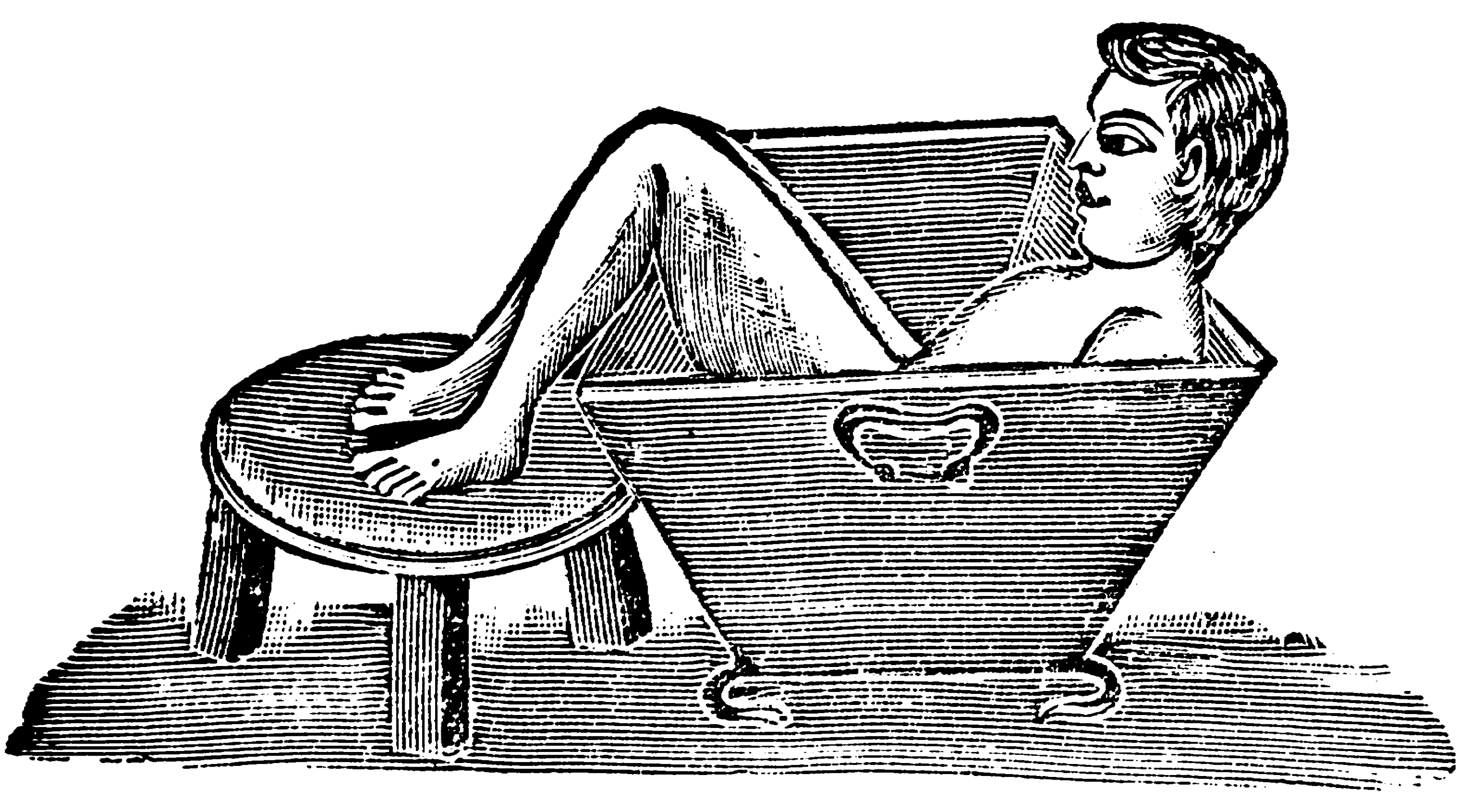
தொட்டியில்லாமற் போனால், கீழே உட்கார்ந்து கொண்டு, ஒரு துவாலையின் நடுப்பாகத்தைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நன்ருய் நனைத்துக்கொண்டு, துணியின் இரு தலப்புகளையும் இருகைகளிலும் பிடித்துக்கொண்டு, முதுகின்மேல் இங்குமங்குமாக இழுத்து முதுகைத் தேய்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்; இடையிடையே சுமார் 2 நிமிஷத்துக் கொருதடவை துணியை முன்போல மறுபடி நனைத்துக் கொண்டு தேய்க்கவேண்டும்; இடையே இடுப்பின் கீழ்பாகம் நனையாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி சுமார் 10 நிமிஷம் சென்றபின் பாக்கி மேலே சொல்லியபடி செய்து முடிக்க வேண்டும்.

இதை குறைந்தது தினம் இரண்டு முறை செய்துவர வேண்டும். காய்ச்சல் முதலிய எந்த நோய்க்கும் இது மிகவும் நேர்த்தியானது. இதை எந்த நேரமானுலும் எந்த சமய

Digitized By Roja Muthiah Research Library

மானாலும் செய்யலாம்; தானாகத் தேய்த்துக்கொள்ள முடியாமற் போனால் பிறரைக்கொண்டு தேய்க்கச் செய்யலாம்.

2. நாபி ஸ்நானம்.—தொட்டி யிருக்கும்பக்ஷத்தில் அதில் சுமார் 4 படி குளிர்ந்த தண்ணீர்விட்டு, கால்களை வெளியே வைத்துக்கொண்டு, தண்ணீரில் உட்கார்ந்து, தேவையான படி சாய்ந்துகொண்டு, ஒரு முரட்டுத் துணியைத் தடவைக்குத் தடவை தண்ணீரில் நனைத்துக்கொண்டு, அடிவயிற்றை வலதுபுறம் இருந்து இடதுபுறம் வரைக்கும்,



மறுபடி திரும்ப வலதுபுறம் வரைக்குமாகத் தேய்த்துவர வேண்டியது. இப்படி ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் செய்ய வேண்டும். பிறகு வயிறு முழுவதிலும் 5 நிமிஷம் தேய்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு மார்பு, விலாப் பக்கங்கள், முதுகு, இடுப்பு, துடை இவைகளைத் தேய்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குத் தண்ணீர் கைகளால் பொறுக்கக்கூடிய குளிர்ச்சிக்கு மேல் குளிர்ச்சியாக இருக்கக் கூடாது. குளர்ச்சியான தண்ணீரை, வேண்டுமானால், கம்மியாக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

நாபி ஸ்நானத்துடன், முன் அத்தியாயத்தின்படி பாத ஸ்நானமும் ஒரே சமயத்தில் செய்துகொள்ளலாம்; நாடிகள் தளர்ந்திருப்பவர் இப்படியே செய்யவேண்டும். அல்லது மனமிருந்தால் பாதமுதல் முழங்கால்வரை கம்பளியைப் போர்த்துக் கொள்ளலாம். நாபிஸ்நானம் செய்வதில் முதல் சில நாட்களுக்குள் அடிவயிற்றில் ஏதாவது ஓரிடத்தின் மேற்புறமானது புண்ணாகிவிடலாம். இது உட்புறத்திலுள்ள மூலச்சூட்டின் மாறுபாடேயொழிய வேறல்ல. இப்படிக் கானால் கொஞ்சம் மெதுவான துணியினால் தேய்த்துக் கொண்டு நாபிஸ்நானம் செய்யலாம். இந்தப் புண்ணுக்காக வைத்தியத்தை நிறுத்த வேண்டியதில்லை; நாபிஸ்நானமாவது மேருதண்ட ஸ்நானமாவது செய்யலாம்.

தொட்டியில்லாமற் போனால், தண்ணீரை வாயகன்ற ஒரு பாத்திரத்தில் இடது புறத்தில் அருகே வைத்துக் கொண்டு, ஒரு சிறிய பாத்திரத்தினால் தண்ணீரை அதி லிருந்து எடுத்து, அடிவயிற்றின்மேல் மெதுவாக விட்டுக் கொண்டு, வலது கையால் ஒரு முரட்டுத் துணியினால் தேய்த் துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்; இப்படிச் சுமார் பத்து நிமிஷம் அல்லது அரை நாழிகை செய்து, பின்பு மேல் வயிறு, மார்பு, விலாப் பக்கங்கள், முதலிய பாகங்களுக்கும் இதே மாதிரி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

நீடித்த இருமல், காசம், க்ஷயம் முதலிய கடுமையான நோய்களில், மிகவும் குளிர்ந்த தண்ணீரை உபயோகிக்கக் கூடாது.

நாபிஸ்நானம் முதலில் சிலநாள் 7 நிமிஷம் செய்து, அதைப் பிற்பாடு படிப்படியாக 20 நிமிஷம் வரை அதிகரித்து வரலாம். ஸ்நானமான பிறகு பாக்கி அங்கங்களை முன் சொல்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

லியபடி சுத்தம்செய்து நன்றாய்த் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3. ஆசமனம்.—இது உட்புறங்களில் குளிர்ச்சி செய்வதற்குத் தேவையானது. ஸ்வேதனம் முதலிய வியர்வையுண்டுபண்ணும் ஸ்நானங்களுடனும், காய்ச்சல், அஜீர்ணம், இருமல், முதலியவற்றிலும் இது முக்கியமானது. சிறு அளவுள்ள தண்ணீரை அநேகம் பங்குகளாகப் பிரித்து, ஒன்றன்பின் ஒன்முக, பரபரப்பில்லாமல், உட்கொள்ளுவது ஆசமனம் எனப்படும். ஒரு ஆசமனத்தின் ஒவ்வொரு பங்கும் 20 சொட்டுகளுக்குமேல் 60 சொட்டுகளுக்குக் குறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். ஆசமனத்தின் ஒரு பாகத்தை உட்கொண்ட முதல் அடுத்த பாகத்தை உட்கொள்வதற்குள் குறைந்தது 5 நொடிப்பொழுது செல்ல வேண்டும். இப்படி குறைந்தது பத்து தடவை குளிர்ந்த தண்ணீர் சாப்பிட்டால் அது ஒரு ஆசமனமாகக் கணக்கிடப் படும். இப்படி அரை நாழிகைக்கு ஒரு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும். கடுமையான சமயங்களில் கால் நாழிகைக்கு ஒரு ஆசமனம் வீதம் செய்துவரவேண்டும். காய்ச்சலில், மூத்திரம் தாராளமாக வெளிப்படத் துவங்கும் வரைக்கும் ஆசமனம் செய்துவர வேண்டும்.

4. மித சீதளக் கவசம்.—துர்ப்பலமான நோயாளிகளுக்கு இது அனுகூலமானது. கவசம் என்பது நோயாளியைச் சுற்றி ஈரத் துணியைப்போட்டு, அதன் மேல் கம்பளிகளைச் சுற்றி வைப்பது. ஈரத்துணியை நன்றாய்ப் பிழிந்துவிட்டு, சொற்ப ஈரத்துடன் கவசம் கட்டுவது மித சீதளக் கவசம். இரண்டு கம்பளிகளை விரித்து, அதன் ஒரு பக்கத்தில் மட்டில் மூன்று அல்லது ஐந்து அடி நீளத்துக்கு

Digitized By Roja Muthiah Research Library

ஒரு கனமான ஈரத்துணியை விரிக்கவேண்டும். இத்துணியை முதலில் நன்ருய்ப் பிழிந்துவிட்டு விரிக்கவேண்டும். மூலை வாக்கில் துணியைப்பிழிந்தால், அதில் போதுமானஈரம் மிஞ்சும், அதிக ஈரம் தங்காது. அதன் பேரில் நோயாளி, ஈரத் துணியானது தோள்களுக்குக் கீழ்ப்பக்கம் முதல் முழங்கால் களுக்கு மேல்பக்கம் வரைக்குமாவது, கணுக்கால்களின் வரைக்குமாவது அமையும்படிப் படுத்துக்கொண்டு, ஈரத் துணியை இருகால்களையும் தனித்தனியாகச்சுற்றி, மற்ற பாகங்களையும் சுற்றி, அதன்மேல், பாதங்களையும் மூடும்படியாகக் கம்பளிகளைச் சுற்றிவிட வேண்டும். தேகத்தின் உட்சூடு பரவி, ஈரத்துணியின் குளிர்ச்சி மாறும்வரை நோயாளி இப்படியே இருக்கவேண்டும். அதன் மேல் எழுந்து நாபிஸ்நானம் செய்யலாம். அல்லது முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லியவாறு மத்தியஸ்நானம் செய்யலாம். இந்தக்கவசம் தினம் ஒரு முறை செய்துவருவது, மேலே கண்டவகை நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

5. அதி சீதளக் கவசம்:—தேகத்திற்குப் போதுமான சூட்டை உண்டுபண்ணும் சக்தியுள்ள நோயாளிகளுக்கு இது நல்லது. முக்கியமாய் வெளியே வீசியடிக்கும் காய்ச்சலில் இது பரம அனுகூலம்.

கடுமையான காய்ச்சலுக்கு இது மிகவும் உபயோக முள்ளது. நோயாளி தானுகவே படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து மேலே சொல்லியிருக்கும் ஸ்நானங்களிலேதாவ தொன்றை செய்துகொள்ளக் கூடாமற்போனுல் இந்தப்படி ஈர வஸ்திரம் உபயோகிக்கலாம். படுக்கை நனைந்து போகாமலிருப்பதற்காக, அதன்மேல் ரப்பர்த்துணி, அல்லது மெழுகு சீலையை விரித்து வைக்கலாம். நோயாளியைப் பாத

Digitized By Roja Muthiah Research Library

முதல் கடுத்தொடைவரைக்கும் கம்பளத்தினுல் போர்த்து, ஒரு சுத்தமான துவாலைத்துண்டை நனைத்துக் காற்றில் உதறி, அதை மார்பு, வயிறு, விலா, இவற்றின்பேரில் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி போட்டு, அதன்மேல் கம்பளத்தை இழுத்துப்போர்த்து விடவேண்டும். துணியில் சூடு காணப்படும்போது, கம்பளத்தை விலக்கி, ஈரம் குறையாமலிருக்கும்படித் தேவையான அளவு குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டு நனைத்து, ஒரு விசிறியால் விசிறிக் குளிரவைத்து, முன்போல் மறுபடி போர்த்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் 10 நிமிஷத்துக் கொருதடவையாக, காய்ச்சல் தணியும் வரை, செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். மறுபடி காய்ச்சல் வரும்போது இவ்வாறே செய்துவர வேண்டும். மேலும் சுமார் 5 நிமிஷத்துக் கொருதடவை சிறு சிறு அளவாகக் குளிர்ந்த தண்ணீர் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மேலும் நோயாளியை தேகமுழுவதும் ஒவ்வொரு அங்கமாக ஈரத்துணியால் தேய்த்து சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஏதாவதொரு அங்கத்தைத் தேய்க்கும்போது, மற்ற அங்கங்களெல்லாம் போர்வைக்குள்ளிருக்க வேண்டும். காய்ச்சல் மிகவும் கடுமையாக இருக்குமானுல், சூடு தணியும்வரை பச்சைத்தண்ணீரை, துணியின்பேரில், மார்பு, வயிறு, லிங்கம், எல்லாம் நனையும்படி வேகமாக, 10, 15 நிமிஷம், தாரையாக விட்டு, அப்பால் துடைத்துப் போர்த்துவிடலாம்.

6. ஈரத்துணிக்கட்டு:—தனி அங்கத்தின் நோய்க்கு, அதாவது சிரங்கு, பிளவை, வீக்கம், வலி, தேள்கொட்டு, பலவகைப் புண்கள், காயங்கள், முதலியவற்றிற்கு, இது முக்கியம். அவ்வங்கத்தைச் சுற்றிலும் நெருக்கமாக ஈரத் துணியைச் சுற்றிவைக்கவேண்டும். அதிக நெருக்கமா

Digitized By Roja Muthiah Research Library

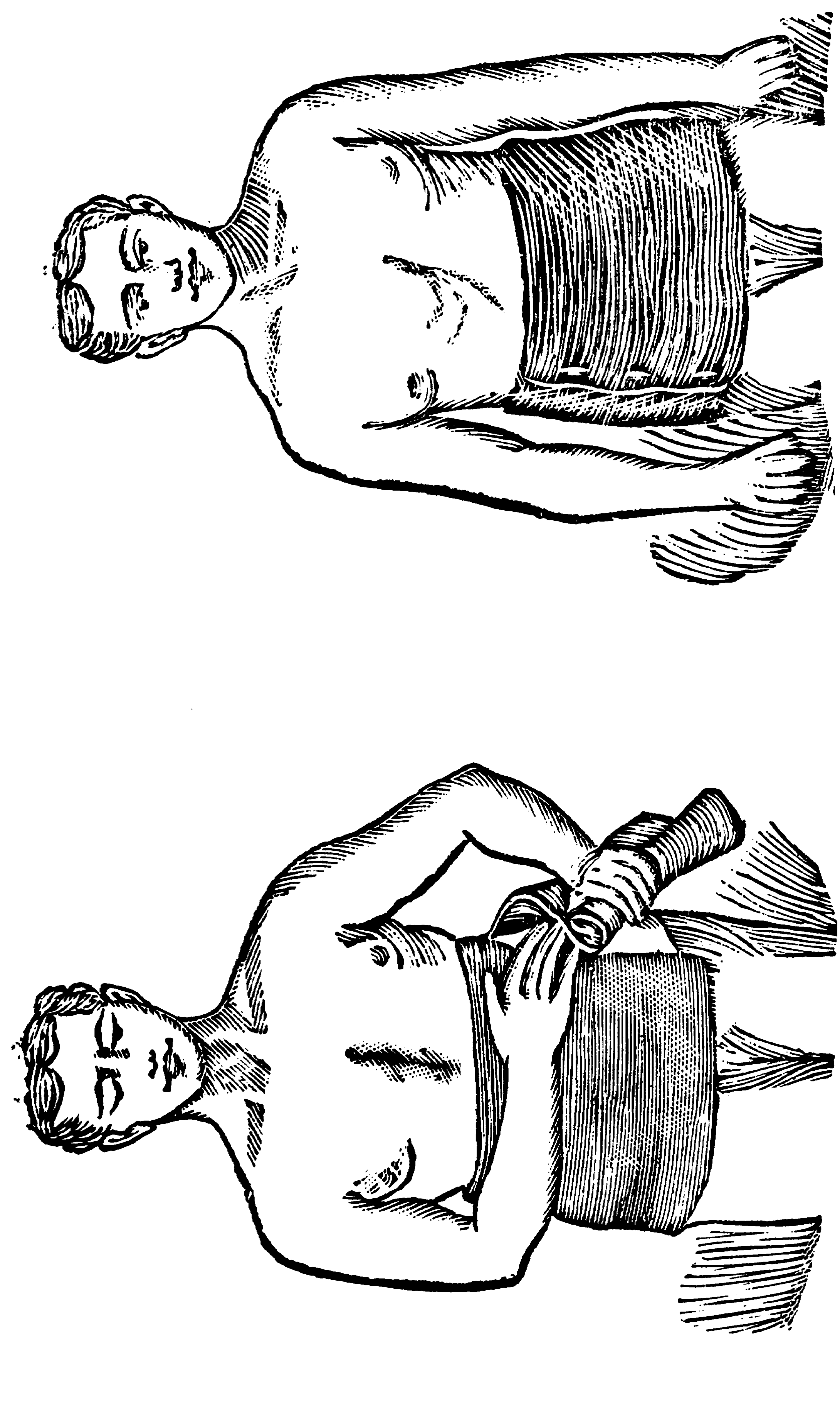
யாவது, தளர்த்தியாவது கட்டக்கூடாது. கட்டியபின் குளிர்ந்த தண்ணீரில் அவ்வங்கத்தை இட்டுவைத்துக் கொள்ளலாம். வலி மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் இப்படியே செய்யவேண்டும். கட்டின் ஈரம் மாருதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும், உலர்ந்துபோனுல் அதனுல் கெடுதியும் உண்டாகலாம்.

சாமான்யமாய் இதன்மேல் மோட்டாக் கம்பளத்தைச் சுற்றிவைத்து, சூடுண்டான பின், கம்பளத்தை அவிழ்த்து, நனைத்துக் குளிர்ச்சியுண்டுபண்ணி, மறுபடி முன்போல் கம்பளத்தைச் சுற்றிவைக்கவேண்டும். சுமார் 3 மணி நேரம் இவ்வாருன பிறகு, கட்டையவிழ்த்து, கட்டின இடத்தை பச்சைத் தண்ணீரினுல் கழுவி விட்டு, அப்பால் தேவையானபோது மறுபடி முன்மாதிரி கட்டவேண்டும்.

படங்களில் காட்டியபடி வயிற்றைச் சுற்றி இதே மாதிரி கட்டு கட்டிக்கொண்டு, அதன் மேல் கம்பளத்துண்டைச் சுற்றி, இதற்குமேல் வஸ்திரம் தரித்துக் கொள்ளலாம். சுமார் 8 நாழிகை சென்றதும் அவிழ்த்து நாபி ஸ்நானம் அல்லது மேருதண்ட ஸ்நானம் செய்து முடிக்கலாம். இதனுல் ஜீரணசக்தி வளரும், உட்புறத்துச் சூடுநீங்கும். சாப்பிட்டானவுடனேயும் இந்தக்கட்டு நன்மைசெய்யும்.

7. இருமல் நிவர்த்தி:—இருமலுக்குத் தற்கால சாந்தியாக அடியில் கண்டபடி செய்யவேண்டும். படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்து, மேலே முழுவதும் கம்பளத்தால் போர்த்துக்கொண்டு, மிகவும் குளிர்ந்த ஜலத்தை வாயில் விட்டுக்கொண்டு, தொண்டையின் சூட்டினுல் ஜலத்தின் குளிர்ச்சி மாறும்வரை, அதாவது சுமார் 2 நிமிஷநேரம், ஜலத்தை வாயில் தொண்டைப்புறமாக நிறுத்திவைத்துக் கொண்

Digitized By Roja Muthiah Research Library



வயிற்றுக்கு ஈரத்துணிக் கட்டு

Digitized By Roja Muthiah Research Library

டிருந்து, அப்பால் அதை விழுங்கவேண்டியது. கபமேதா வது பிரிந்து ஜலத்தில் கலக்குமாகில் ஜலத்தை உமிழ்ந்து விடவேண்டும். இதன்பின் மறுபடியும் அதேமாதிரி ஜலம் வாயில் விட்டுக்கொண்டு முன் சொல்லியது போல் செய்ய வேண்டும். இப்படியே இருமலின் கொடுமை தணியும்வரை செய்யவேண்டும்.

8. வாய் கொப்பளித்தல்:—மிகவும் குளிர்ந்த தண்ணீரை வாயில் விட்டு, அதின் குளிர்ச்சி மாறி சூடாகும் வரை கொப்பளித்தால், தலைவலி, பல்வலி, முதலிய கழுத்துக்கு மேலுள்ள நோய்களுக்கு இதமாயிருக்கும். உபாதி தணியும் வரை திரும்பத்திரும்ப இவ்விதம் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

9. வலி நிவர்த்தி:—உடம்பில் எங்கேயாவது வலி அதிகமா யிருந்தால், வலி இருக்கிற இடத்தில் மாத்திர மல்லாமல், அதன் சுற்றுப் பக்கங்களையும் சேர்த்து ஈரத்துணி கட்டவேண்டும்; உதாரணமாக, பாதத்தில் அடிபட்டு வலி பொறுக்க முடியாம லிருந்தால் முழங்காலிலிருந்து பாதம் வரையிலும் ஈரத் துணி கட்டவேண்டும்.

வலி நிவர்த்திக்கு வெறும் ஈரத்துணியோ அல்லது ஈர மண்ணோ உபயோகிக்கலாம். மண்ணில் மெல்லிய மணலும் சேர்ந்திருக்கவேண்டும். மணல் கலப்பில்லாத வெறும் களி மண் உதாவது. காயங்களுக்கு துணி கட்டும்போது தேங்கா யெண்ணெயில் ஒரு மெல்லிய சிறு துணியைத் தோயத்து, அதைக் காயத்தின்மேல் போட்டு பிறகு ஈரத்துணியாவது மண்ணாவது கட்டலாம். கட்டிகள் பழுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது தேங்கா யெண்ணெய் உபயோகிக்காமல் ஈரமண் உபயோகித்தல் நலம். கட்டி உடைந்த பிறகு ஈரத் துணிக்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கட்டே போதும். மண் உபயோகித்தால் காயம், கட்டி அல்லது சிறங்கின்மேல் ஒரு மெல்லிய துணியைப்போட்டு அதன்மேல் அரையங்குல கனத்திற்கு மண்ணைப் பரப்பி, அதன்மேல் துணிகட்டி, குளிர்ந்த ஜலம் விடவேண்டும்.

குளிர்ந்த ஜலத்தினல் வலி யடங்காவிட்டால் வெந்நீரும் பச்சைத் தண்ணீருமாக மாற்றி மாற்றித் துணிக்கட்டின் மேல் விடவேண்டும். இதிலும் அடங்காவிட்டால் அங்கஸ்வேதனமோ முழுஸ்வேதனமோ அல்லது சூரிய ஸ்நானமோ செய்து பிறகு வலி இருக்கிற அங்கத்திற்கு ஈரத்துணிகட்டி முன் விவரித்த மேருதண்ட ஸ்நானம், நாபி ஸ்நானம் இவைகள் இரண்டு மூன்று தடவை செய்யவேண்டும்.

காதில் வலி இருந்தால், வஸ்திக் குழாயைக்கொண்டு குளிர்ந்த தண்ணீரைக் காதுக்குள் மெதுவாய் அடிக்கலாம்; காதுக்குள் நீரை அதிக வேகமாக அடிக்கக் கூடாது. அல்லது தலையில் ஈரத்துணிகட்டி குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். வலி அதிகமா யிருந்தால் வெந்நீரும் பச்சைத் தண்ணீரும் மாற்றி மாற்றி விட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். இதற்குப் பூரண ஸ்வேதனம் மேருதண்ட ஸ்நானம் இவைகளும் வேண்டி யிருக்கலாம்.

நரம்புகளில் அந்நியச் சரக்குகள் இருந்துகொண்டு உயிர்ச் சக்தியின் ஓட்டத்தை தடை பண்ணிக்கொண்டிருப்பதால் வலி ஏற்படுகிறது. மேநாட்டு மருத்துவ வைத்தியத்தில் எப்பொழுதும் வலியை நிறுத்த கடும் விஷ மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இதனால் நாளடைவில் இரத்தமும் நரம்புகளும் கெட்டு, பின் கொடிய வியாதிகளுக்கு மனிதன் ஆளாகிறான். இயற்கை வைத்தியத்தில் எப்பொழுதும் இப்படிச் செய்வதில்லை. ஸ்வேதனம், ஈரத் துணிக்கட்டு, இவை

Digitized By Roja Muthiah Research Library

களால் சூட்டைத் தணித்து அந்நியச் சரக்குகளை வியர்வை, மலம், மூத்திரம் இவைகளின் மூலமாய் வெளிக்கிளப்பி வலி சாந்தப்படுத்தப் படுகிறது. வலி சாந்தப்படுத்தப் படாமல் கடுமையாக இருக்கும் பக்ஷத்தில் முன் சொன்ன பூர்ண ஸ்வேதனம் அல்லது சூர்ய ஸ்நானம், மேருதண்ட ஸ்நானம், நாபி ஸ்நானம் இவைகளை அடிக்கடி செய்து வலி அடங்கும் வரையில் உபவாச மிருக்கவேண்டும். வஸ்தியும் உபயோகித்து மலக்குடலை சுத்திசெய்து கொள்வது நலம்.

ஒரு தனி அங்கத்தில் ஏற்பட்ட தொந்தரவுக்கும் பொதுவான வைத்தியமே தேவையா யிருக்கும். அந்தத் தனி அங்கத்திற்கு மாத்திரம் செய்யும் வைத்தியம் பயனற்றுப் போகலாம்.

மேலே வர்ணித்த முறைகளை உபயோகிப்பதற்கு முக்கியமான குறிப்புகளை இனி விவரிக்கிறேன். நோயாளிகளின் தேக சக்திக் கேற்றபடி நோய்களும் பேதப்படும் என்று முன்னமே சொல்லப்பட்டது. சக்தி குறையாத நிலையில் பஹிர்முக நோய்களும், குறைந்த நிலையில் அந்தர்முக நோய்களும், ஏற்படும். நோயாளி தன்னுள்ளிருக்கும் சொந்த சக்தியினாலேயே குணமடையவேண்டுமே தவிர, வேறு கதி கிடையாதல்லவா? இந்த சக்தியானது அதிகமாயிருந்தால், அடிக்கடியும் அதிகமாயும் இம்முறைகளை உபயோகிக்க இடம் தரும். அதாவது அவ்வித நோயாளிக்கு ஸ்நானம் முதலிய சிகிச்சைகள் அதிகத்தடவையும், ஒவ்வொரு தடவைக்கும் அதிக நேரமும், அதிக அளவு ஜலமும், அதிகக் குளிர்ச்சியுள்ள ஜலமும், உபயோகிக்கத்தகும். அவன் இயற்கையே அவனை அவ்விதம் உபயோகிக்கத் தூண்டும். உதாரணமாக, கபடமற்ற அதாவது நன்றாய்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

வெளிப்பட்ட காய்ச்சலில் உபயோகிக்கும் முறையானது தேகத்தினின்றும் அதிக சூட்டை வெளிப்படுத்தக் கூடிய தாயிருக்கலாம். மேலே வர்ணித்த மேருதண்ட ஸ்நானம், அதி சீதளக் கவசம், இவை பொருந்தும். கள்ளக் காய்ச்சலிலோ வென்றால், மித சீதளக்கவசம் தான் தரும். இத னால் பொதுவாய் ஒரு சட்டம் ஏற்படுகிறது. அதாவது பஹிர்முக நோய்களில், தினம் 4 முதல் 8 தடவை குளிர்ச் சிக்கான முறைகளை உபயோகிக்கலாம். மேலும், ஒவ்வொரு தடவைக்கும் சுமார் ஒரு நாழிகைப் பொழுது, அல்லது தற் சமயத்துக்கு குணம் காணும் வரை, முறைகளை அனுஷ்டிக் கலாம். இதுவும் தவிர, அதிக சீதளமான தண்ணீரை உப யோகிக்கலாம். நோயாளியின் இஷ்டத்துக்கேற்ற அளவு தண்ணீரையும் உபயோகிக்கலாம். அந்தர்முக நோய்களில் இவ்வாறு செய்வது தவறு. தினம் இரண்டொருதடவை ஸ்நானம் செய்தால் போதும்; அதிகம் வேண்டாம். தடவை ஒன்றுக்கு அரை நாழிகைப் பொழுது போதும். தண்ணீ ரின் குளிர்ச்சி மிதமாயிருக்கவேண்டும். நோயாளி தன் கை களை அதில் இட்டுவைத்துக் கொண்டால் எளிதில் பொறுக் கக் கூடிய குளிர்ச்சிக்கு மேல் கூடாது. தண்ணீரின் அளவும் அந்தந்த முறைக்கு அவசியமான அளவுக்கு மேற்படாமலி ருக்கவேண்டும்.

இரண்டாவது கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான குறிப் பாவது, தேகத்தில் நோய் எந்த இடத்தில் காணப்படுகிற தோ, அந்த இடத்துக்கு மட்டில் வைத்தியம் செய்வது போதாது. நோயானது ஒன்றே ஆகையால், அது தேகத் தின் தனிமையான ஒரு அங்கத்தையாவது கருவியையாவது தாக்கி, அதில் மட்டில் ஸங்கடந்தந்தாலும், அது உண்மை

Digitized By Roja Muthiah Research Library

யில் தேகமெங்கும் பரவி நிற்கும் அந்நியச் சரக்கே ஒழிய வேறில்லை, என்பது இயற்கை வைத்திய ஸித்தாந்தம் ஆகையால் தலை வலி, வயிற்றுவலி, இருமல், முதலிய தனி அங்க நோய்களிலும் கூட, காய்ச்சல் முதலியவற்றில் செய்யத் தகும் வைத்தியம் தேவையாகிறது. இவ்வைத்தியமேபொது வைத்தியம் என்று குறிக்கப்படும். மேருதண்ட ஸ்நானம், நாபிஸ்நானம், வஸ்தி, கவசம், ஆசமனம், சூர்ய ஸ்நானம், முதலியவை பொது வைத்திய மென்றும், அங்க ஸ்வேதனம், ஈரத்துணிக் கட்டு, இருமல் நிவர்த்தி, வாய் கொப்பளித்தல் முதலியன தனி வைத்தியமென்றும் விவகரிப்போம். தனி அங்க நோய்களில் இவ்விரண்டும் தேவை என்பது முடிவு. தனிவைத்தியம் மட்டில் செய்து நிறுத்திவிட்டால் பயன் ஏற்படாமல் போகலாம்.

மூன்றாவது, வைத்தியத்திற்கான தண்ணீர் குடிக்க யோக்கியமான தண்ணீராக இருக்கவேண்டும். உப்பு, சுக்கான், அப்பிரகம், முதலியன கலந்திருக்கக்கூடாது; அப்படிக் கிருந்தால் வைத்தியம் பூர்ணப் பிரயோஜனத்தைத் தராது.

நான்காவது, முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லிய ஸ்வேதனம் முதலிய வியர்வைக்கான முறைகளை ஸாமான்யமாய் வாரத்துக்கு இரண்டு தடவைக் கதிகமாக செய்துகொள்ளக் கூடாது. சூர்யஸ்நான முறைகள் இதற்கு விலக்கு; அவற்றைப் பற்றின அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

ஐந்தாவது, மேற்சொல்லிய முறைகளால் ஏற்படும் அதிக சூட்டை உடனே மேருதண்ட ஸ்நானம் முதலியவற்றினால் ஸமப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆறாவது, வைத்திய முறைகளை குழந்தைகளுக்காக உபயோகிப்பதில், கால அளவைக் குறைத்துக் கொள்ள

Digitized By Roja Muthiah Research Library

வேண்டும். இளங்குழந்தைகளுக்கு அநேகமாய் இரண்டு மூன்று நிமிஷகாலம் போதும். வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு 5முதல் 10 நிமிஷம்வரை—வயதுக்கேற்றபடி—செய்யலாம்.

ஏழாவது, இவ்வத்தியாயத்தில் சொல்லிய முறைகளில் எல்லாவற்றையும் ஒருவன் உபயோகிக்க வேண்டுமென்பது இல்லை. இவற்றில் ஏதாவது இரண்டொன்றே போதும். அவரவர் தம் தேக நிலைக்கேற்றபடி தேவையான முறைகளை கைக்கொள்ளவேண்டும்.

எட்டாவது, வைத்தியம் செய்துகொள்வதில் இடையில் குணம் கம்மியாய் இருக்கக்கண்டால் முறைகளை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். சிலருக்கு சூர்ய வைத்தியம் அல்லது ஸ்வேதனம் அவசியமாக இருக்கலாம்.

ஒன்பதாவது, உபவாஸம், பத்தியம், இவ்விரண்டையும் பற்றின புத்தகங்களின் கருத்துகளை முக்கியமாய் பின்பற்றவேண்டும்.

பத்தாவது, இயற்கை வைத்தியத்தில் இடையில் நேரும் குணகுணங்கள் வெளித்தோற்றத்துக்கு குணக்கேடுகளை போலிருந்தாலும், அவை எல்லாம் அந்தரங்கத்தில் நன்மைக்காகவே ஏற்படுகின்றன, என்று எப்போதும் நம்பி யிருக்க வேண்டும். எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இயற்கை வைத்தியத்தைக் கைவிடக்கூடாது. இயற்கையென்ற பரதேவதையிடம் பூர்ண நம்பிக்கையுடன் வைத்தியத்தை அனுஸரிக்க வேண்டும். நோயின்மை மாறி, அதிகமாகக் கண்டாலும் புதிய நோய் கிளம்பக்கண்டாலும் பின்வாங்கக்கூடாது; இதற்கு மனமில்லாதவர் இவ்வைத்தியத்தில் பிரவேசிக்கக் கூடாது; இந்த நியாயத்தை முதலிலேயே அறிந்துகொண்டு

Digitized By Roja Muthiah Research Library

அதன்பேரில் தைரியமிருந்தால் இவ்வைத்தியத்தைக் கைக்கொள்ளலாம். நோய் தீர்த்துக்கொள்ளும் சக்தி போதுமானதாயிருக்குமானால், அதை இயற்கை வைத்தியமானது வளர்க்குமே யொழிய, ஒருக்காலும் கெடுக்காது என்ற நம்பிக்கை அவசியம்.

நான்காவது அத்தியாயம்.

உதாரணங்கள்.

இதுவரை சொல்லியிருக்கும் வைத்திய முறைகள் தனித் தனி நோய்களில் இன்னின்ன மாதிரி உபயோகிக்கத் தகும் என்பதை இவ்வத்தியாயத்தில் திருஷ்டாந்தங்களின் மூலமாய் நிரூபித்துக் காண்பிக்கிறேன்:

ஆனால் இதனால் வெவ்வேறு நோய்களுக்கு வெவ்வேறு வைத்தியமென்று ஸந்தேகிக்கக் கூடாது. மனித தேகத்துக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்களுக்கெல்லாம் தனித்தனியாக வைத்திய விவரம் எடுத்துச் சொல்லுவது அவசியமுமில்லை ஸாத்தியமுமில்லை, இதில் தனித்துச் சொல்லாத நோய் மருந்தில்லா வைத்தியத்தினால் தீராதென்று நினைக்கக்கூடாது.

பொதுவாய் பஹிர்முக நோய்களுக்கு முதலில் சிறிது காலம்—நாழிகைக்கணக்கிலோ, அல்லது நாள் கணக்கிலோ —உபவாஸம், பின்பு பத்தியம், இத்துடன் சூர்ய வைத்தியமும் ஜல வைத்தியமும் தேவை. இவ்விரண்டும் அந்தந்த நோயாளியின் சக்திக்கேற்றபடி வேறுபடுமென்பது சொல்லியாய்விட்டது.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

அந்தர்முக நோய்களில் முதலில் சிறு உபவாஸத்துடன் வைத்தியம் துவக்கி பின்பு பத்தியம் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். வைத்தியம் பூர்த்தியாகும் வரை உபவாஸம் இடையிடையே தேவை. இந்நோய்களுக்கு சூர்ய வைத்தியம், ஜல வைத்தியம், இரண்டும் இன்னமாதிரி என்று தெளிவாய் சொல்லியிருக்கிறேன். சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் காலத்தில் இடையில் பகிர்முக நோய்கள் காணலாம். அச்சமயம் பகிர்முக நோய்க்குத் தகுந்தவாறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். நோய் பகிர்முகப்பட்டால் தான் நல்லது.

இவ்விரண்டு வகுப்புகளுக்குள் எல்லா நோய்களும் அடங்கிவிட்டன. ஆகையால் எந்த நோயானாலும், அது இன்னவகுப்பில் சேர்ந்ததென்று தெரிந்துகொண்டு, அதன் வைத்தியத்தை அநுஷ்டிக்கவேண்டும். பஹிர்முகத்தில் வலி முதலிய ஸங்கடம் அதிகமா யிருக்குமென்றும் அந்தர் முகத்தில் அநேகமாய் ஸங்கடம் மந்தமாயிருக்குமென்றும், இரண்டிலும் தேக சக்தி பேதப்படுமென்றும் சொல்லியிருக்கிறேன்.

இவ்விரண்டு வகையிலும் தனி அங்கங்களில் காணப்படும் ஸங்கடங்களுக்கு அதிகப்படியாக செய்யவேண்டிவரும் வைத்தியமும் வர்ணித்தாய்விட்டது.

இதைப் படிப்போர் பின்வரும் உதாரணங்களையும் கவனித்து, அவரவர் தமக்குத் தாமே வைத்தியராவதற்குத் தயாராகவேண்டும்.

1. காய்ச்சல்:—இது அநேகமாய் பஹிர்முக வகுப்பைச் சேர்ந்தது. ஆனால் தேக சக்தியின் குறைவினால் காய்ச்சலானது பூர்ணமாய் வெளிப்படாமல் உட்புறத்தில் மறைந்து நிற்கும். அவ்வளவு மட்டில் காய்ச்சல் அந்தர்முகம் என்ன

Digitized By Roja Muthiah Research Library

லாம்; க்ஷயம் அல்லது அழிவுகாசம் முதலான நோய்களில் காணும் காய்ச்சலும் நீடித்த காய்ச்சலும் இந்த வகையைச்சேர்ந்ததாகும். வைத்தியம் இதற்கேற்றபடி செய்யவேண்டும். உட்புறத்துக் காய்ச்சலை சாந்தமான முறைகளால் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்; அப்படிச் செய்தால், அது பஹிர்முகப்படலாம். அதனால் பயப்படக்கூடாது. அதுவே நல்லது. அந்தர்முக நோய்களுக்கு வைத்தியம் செய்து வருகையில் இம்மாதிரி வெளிப்படையாகக் காய்ச்சல் வந்தால் அது மிகவும் நற்பயனென்று கருதவேண்டும். பஹிர்முகத் தன்மை மிகுந்த காய்ச்சலானது மேலான மருந்து. அதனால் நோய்ச்சரக்குகள் கழிந்து, நோயின்மை ஏற்படும். செயற்கை முறையில் வைத்தியம் செய்தால் தான் காய்ச்சல் கெடுதிசெய்யும். ஏனென்றால், அப்போது அது திரும்பவும் உட்புறம் சென்று தேக மர்மங்களில் இரத்தக் கொதறல் ரூபமாய் நிலைத்துப் போகும். காய்ச்சலுக்கு மேல்நாட்டு முறைப்படி வைத்தியம் செய்வோர் விசேஷமாய் கொய்னாவைக் கொடுத்து காய்ச்சலை உட்புறம் விரட்டி விடுகிறார்கள்; இதனால் காய்ச்சல் குணமாய் விட்டதென்று தோன்றும். ஆனால் அது முதல் அநேகருக்கு இருமல் முதலிய வேறுவித நோய்கள் கிளைக்கும்; ப்லீகம் (Spleen) கெட்டிப்பட்டு பெருப்பதும் உண்டு. இதற்குக் காய்ச்சலே காரணமென நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் மருந்தே இதற்குக் காரணம். நாட்டு வைத்தியர்களும் இதே விதமாய் கொடிய மருந்துகளால் காய்ச்சலை அந்தர்முகப்படுத்தி விடுகிறார்கள். வேறு நோய்கள் காய்ச்சல் மறைந்ததும் கிளம்பாவிட்டாலும், பின்னடி அதிக அபாயமுள்ள காய்ச்சலாவது, வேறு கடுமையான நோயாவது ஏற்படுவது நிச்சயம். இயற்கை வைத்தியத்தில் காய்ச்சல் எப்போதும் நன்மையே

Digitized By Roja Muthiah Research Library

செய்யும். தேகத்தை முன்னிலும் நேர்த்தியான நிலைக்குக் கொண்டு போய்விடும்.

காய்ச்சலுக்கு முக்கியமான வைத்தியம் உபவாஸம். தண்ணீரும் சிறிது சிறிதாகக் குடித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இது தவிற, காய்ச்சல் பூர்ணமாய் பஹிர்முகப்பட்டிருந்தால் ஜலவைத்தியம் மட்டில் போதும். இல்லாவிட்டால் சூர்ய வைத்திய அத்தியாயத்தில் சொல்லிய முறைகளில் நோயாளிக்கேற்றது ஒன்று தேவையாகும். நோயாளி படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருந்து நடமாட சக்தியிருந்தால் ஸாமான்ய வைத்தியம்—மேருதண்ட ஸ்நானம், நாபி ஸ்நானம், முதலியது—செய்யலாம். இல்லாவிட்டால் படுக்கையில் செய்யக்கூடிய வைத்தியம், அதாவது சீதளக்கவசம், செய்ய வேண்டும். ஆசமனம் எல்லாவிதக் காய்ச்சலுக்கும் நல்லது, வஸ்தி செய்வதும் நல்லது. மேருதண்ட ஸ்நானம் செய்யாவிட்டால், தேக சுத்திக்காக அங்கங்களைத் தனித்தனியாக ஈரத்துணியால் தேய்த்து அழுக்கைப்போக்கி, ஈரம் போகத் துடைத்து விடவேண்டும். இப்படி, இடுப்புக்கு மேற்பட்ட பாகங்களை ஒரு சமயத்திலும், இடுப்புக்குக்கீழே கணுக்கால் வரை வேறொரு சமயத்திலும், பாதங்கள் வேறொரு சமயத்திலுமாக சுத்தி செய்யவேண்டும். முறைக்காய்ச்சல்களில், காய்ச்சல் மறைந்து நிற்கும் காலங்களில், உபவாஸம் செய்யாமற் போனால், நோய் எளிதில் தீராது. அதாவது, காய்ச்சல் இறுதியாகத் தீரும்வரை இடைவிடாமல் உபவாஸம் செய்யவேண்டும்.

காய்ச்சலில் குளிர் அதிகமாக இருந்தால், பாதங்களை பொறுக்கும்படியான சூடுள்ள வெந்நீரில் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பாத்திரம் ஓரடி ஆழம் இருக்க வேண்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

டும். வெந்நீர் சூடு தணியாமல் அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இம்மாதிரி 3 மணி நேரம் வரையிலும் செய்யலாம்.

காய்ச்சலில் துளசிக் கஷாயம் கொடுக்கலாம். நீடித்தக் காய்ச்சலில் ஆரஞ்சு தோலும் துளசியும் போட்டுக் கஷாயம் செய்துகொடுக்கலாம்.

2. வயிற்றுப்போக்கு, சிசுமாந்தம், கணை, காமாலை முதலியவற்றிற்கும் காய்ச்சலுக்கான வைத்தியமே போதும்.

நோயாளியை மார்புவரை வெந்நீரில் உட்காரவைத்து, கொஞ்ச நேரம் கழித்து தலையில் குளிர்ந்த தண்ணீர் விடுவது நலம். மேலும் வெந்நீர் சூடு குறையாமல் மேலும் வெந்நீர் விட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு மார்பு, வயிறு, முதுகு இவைகளுக்கு ஈரத்துணி சுற்றி, தொட்டியில் படுக்கவைத்து, தலையை நிழலில் வைத்து, மற்ற பாகம் வெயிலில் இருக்கும்படியாக செய்யலாம். இந்தமாதிரி 1 அல்லது 2 மணி நேரம் செய்யலாம்.

3. வயிற்றுவலி:—இதில் அநேகமாய் வஸ்தியினால் உடனே குணமுண்டாகும். உபாதி சாந்தியாகும் வரை வஸ்தியை பலதடவை செய்யலாம். அல்லது வயிற்றின்மேல் ஆவி தாங்கும்படி அங்க-ஸ்வேதனம் செய்து, ஈரத்துணிக் கட்டுடன் படுக்கையில் போர்த்துவைத்து, பிற்பாடு வலி தணிந்தபின் நாபிஸ்நானம் செய்யவேண்டும். வலியிருக்கும் வரை தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டு உபவாஸம் கட்டாயம் இருக்கவேண்டும்.

4. வயிற்றுக் கடுப்பு:—இதற்கும் வஸ்தி நல்லது. பூர்ணஸ்வேதனம், நாபிஸ்நானம், இவை சாமான்யமாய் போதும். நோய் கடுமையா யிருக்குமானால், வெந்நீரினால்

Digitized By Roja Muthiah Research Library

மத்திய-ஸ்நானம் அடிக்கடி செய்யலாம். அல்லது கடுப்பு நிற்கும் வரை, மேற்படி ஸ்நானமும் வஸ்தியும் மாறி மாறிச் செய்யலாம். அல்லது செங்கல்லை நெருப்பில் சுடவைத்து, மா, நொச்சி அல்லது வேம்பு, இந்த பச்சை இலைகளில் போட்டு சுற்றி, ஆசனத் துவாரத்தின் அண்டை வைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். தண்ணீர் குடித்துக்கொண்டு, சுத்த உபவாஸம் பரம அவசியம். வயிற்றுக்கடுப்பு கொஞ்சம் தணிந்த பிறகு, இளநீர், மோர் இவை சாப்பிடலாம்.

5. இருமல்:—பஹிர்முக இருமலுக்கு காய்ச்சலைப் போலவே வைத்தியம் போதும். அத்தோடு, இருமல் நிவர்த்தி, கழுத்துப்புறத்துக்கு அங்க-ஸ்வேதனம், இவ்விரண்டும் செய்துகொண்டு உபவாசம் செய்தால் குணமாகும். அந்தர் முகத்தில் பத்தியம், சூர்யஸ்நானம், அடிவயிற்றுக்கு ஈரத்துணிக்கட்டு இவைகள் வேண்டும். இரண்டிலும் வஸ்தி நன்மை தரும்.

6. இரத்தக் கட்டி:—பொதுவான வைத்தியத்துடன் அங்க-ஸ்வேதனம், ஈரத்துணிக்கட்டு, இவை தேவை. காய்ச்சல் இருக்கக்கண்டால், அதன் தன்மைக்கேற்ற வைத்தியம் செய்யவேண்டும்.

7. குன்மம்:—இதற்கு உபவாஸம், பத்தியம் அங்க-ஸ்வேதனம், அடிவயிற்றின்மேல் ஈரத்துணிக்கட்டு, பொது வைத்தியம், எல்லாம் வேண்டும். வஸ்தியும் நல்லது.

8. கண்வலி:—கண்களுக்கு ஈரத்துணிக்கட்டு, அங்க ஸ்வேதனம், பொது வைத்தியம், வஸ்தி, இவைகள் செய்யத்தகும். குழந்தைகளுக்கு, பச்சை உருளைக்கிழங்கை தோலுடன் அரைத்து கண்களுக்குக் கட்டலாம்.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

9. காசம் அல்லது இழைப்பு:—இதற்கு சூர்யஸ்நானம் அல்லது மித சீதளக்கவசம் உதவும். உபவாஸம் முக்கியம். நல்ல பசியிருக்கும்போது பத்தியம், வஸ்தியும், நாபிஸ்நானமும், மற்றபடி பொது வைத்தியமும் வேண்டும்.

10. க்ஷயம்:—இது மிஞ்சிப்போகாத நிலையில்தான் சொஸ்தம் செய்யமுடியும். சாந்தமான முறையில் சூர்யஸ்நானம் அல்லது மித சீதளக் கவசம், உபவாசம், பத்தியம், இவற்றினால் குணமுண்டாகலாம்.

11. தேள் விஷம்:—உடனே பூர்ண ஸ்வேதனம் செய்து, தேள் கொட்டிய அங்கம் முழுமையும், ஈரத்துணியில் சுற்றி, மிகவும் குளிர்ச்சியான தண்ணீரிலிட்டு மெதுவாய்ப் பிடித்துவிட்டுக் கொண்டிருக்கவேண்டும். மேலும் நாபிஸ்நானமும் வஸ்தியும் குணம்தரும். கொட்டின பாகத்தை சூடான வெந்நீரில் வைத்துக்கொள்வதால் மட்டும் சில வேளை குணமாகலாம்; சூடு தணியாதபடிப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

12. பாம்பு விஷம்:—மேலே சொல்லிய வைத்தியமே போதும். அல்லது சூடான வெந்நீரில் உட்காரவைத்து சிறிது நேரம் சென்று தலைமேல் குளிர்ந்த நீரை விட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். இப்படி அநேகம் தடவை செய்யலாம். துளசிச் சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து உட்கொள்ளலாம்.

13. எலும்பு முறிவு.—தவறிக் கீழே விழுந்து எலும்பு ஒடிந்து போனால், ஒடிந்த எலும்புகளை சேர்த்து வைத்து, ஈரத்துணி கட்ட வேண்டும். ஆனால் வலி அதிகமாக இருக்குமானால் முதலிலே ஈரத்துணி கட்டி, அக்கட்டின் மேல் மிகக் குளிர்ந்த ஜலத்தை மெதுவாக ஒருமணி நேரம் அல்லது அதற்கு மேலாக விட்டுக் கொண்டே யிருக்கவேண்டும்; வலி

Digitized By Roja Muthiah Research Library

கொஞ்சம் தணிந்த பின் கட்டையவிழ்த்து, ஒடிந்த எலும்பு முனைகளை சேர்த்து வைத்து ஈரத்துணி கட்டி அதன் மேல் நீண்ட மரச் சட்டங்களை வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

14. பூட்டுப் பிசகு, சுத்தியல் அடி, பலமான காயம் முதலியவற்றில் உடனே ஈரத்துணியை இறுகக் கட்டிவிட வேண்டும். பிற்பாடு, வலி தணிந்தபின் கட்டை அவிழ்த்து தளர்த்திக் கட்டலாம். வலி அதிகமாயிருக்குமானால், கட்டுடன் அங்கத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் அமிழ்த்தி வைத்துப் பிடித்துவிட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். அல்லது முதலில் ஒரு நாழிகை வென்னீரில் அமிழ்த்தி இம்மாதிரி செய்து பிற்பாடு குளிர்ந்த நீரில் செய்யலாம். ஸ்வேதனம், பொது வைத்தியம், வஸ்தி எல்லாம் அநுகூலம்.

குறிப்பு.—பொதுவாய் சூர்ய ஸ்நானம் எல்லாருக்கும் எப்போதும் அனுகூலம். விஷமில்லாத, சாத்வீக குணமுள்ள மூலிகைகளாகிய வில்வம், துளசி, அம்மான் பச்சை அரிசி, மணத்தக்காளி, இவை போன்ற பச்சிலைகளில் ஒன்றைப் பச்சையாகவோ, கஷாயம் அல்லது சுரஸம் செய்தோ, எவ்வித நோயாளியும் உபயோகிக்கலாம். சாதாரண நாட்களிலும், இவ்விலைகளைப் பச்சையாகச் சாப்பாட்டுக்கு முன் கொஞ்சம் மென்று தின்பது நலம்.

PRINTED AT THE LIBERTY PRESS, G. T., MADRAS, 1936.

Digitized By Roja Muthiah Research Library

இயற்கை வைத்தியர்

கி. லக்ஷ்மண சர்மா

இயற்றிய தமிழ் நூல்கள்

பூர்ண சக்தி	....	அணு 4.
உபவாஸ தத்வம்	....	அணு 4.
பத்திய உணவு	....	அணு 2.
வாயு பலம்	....	அணு 2.
மருந்தில்லா வைத்தியம்	....	அணு 4.

பீஸ் விவரம்

கடித மூலம் வைத்தியத்துக்கு, முதல் கடிதத்துக்கு முன்பணமாய் அனுப்பவேண்டியது ரூ. 2-8; அதே கேசுக்குப் பின் கடிதங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 1-0. நோயாளிகள் மேல் கண்ட நூல்களையும் தருவித்துக் கொள்ள வேண்டும். நேரில் வைத்திய மேல் பார்வைக்குக், குறைந்த பீஸ் ரூ. 50 ஒரு வாரத்துக்காகும்; பின் தினம் ஒன்றுக்கு ரூ. 5; போகவரச்செலவும் மற்றசெலவுகளும் அழைப்பவர் பொறுக்க வேண்டும். ரூ. 50-ம் போகவரச் செலவும் முன்பே அனுப்பவேண்டும்.

விலாஸம் :—

இயற்கை இல்லம்,

புதுக்கோட்டை, S. I. R.

Digitized By Roja Muthiah Research Library